

MASARYKOVA UNIVERZITA  
Fakulta sportovních studií  
Katedra gymnastiky a úpolů

Kulturistika  
Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:  
Mgr. Hana Bubníková

Vypracoval:  
Pavel Kejzlar  
3. ročník SEBS

**Brno, 2010**

## **Poděkování**

Chtěl bych tímto poděkovat paní Mgr. Haně Bubníkové za podnětné připomínky při vedení mé bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použitých informačních zdrojů.

V Brně 14.4.2010

.....

## OBSAH

ÚVOD .....	6
1. KULTURISTIKA .....	8
1.1. Definice základních pojmů .....	8
1.2. Historie .....	11
1.2.1. Starověk .....	12
1.2.2. Středověk .....	12
1.2.3. 20. století .....	13
1.2.4. Kulturistika v ČR .....	15
1.3. Současné vývojové trendy .....	15
1.4. Soutěže .....	16
2. KULTURISTICKÉ SESTAVY A PÓZOVACÍ FIGURY.....	21
2.1. Klasifikace prvků volné sestavy v kulturistice .....	22
2.1.1. Hodnocení prvků statických .....	23
2.1.2. Hodnocení prvků dynamických .....	24
2.2. Kulturistické pózování z hlediska kineziologie .....	26
2.2.1. Definice základních pojmů .....	27
2.3. Kulturistické pózování v ČR – organizace, osobnosti .....	28
2.3.1. Státní trenéři ČR pro rok 2010.....	29
2.3.2. Osobnosti české kulturistiky.....	29
2.4. Kulturistické pózování ve světě – organizace, osobnosti .....	31
2.4.1. Osobnosti světové kulturistiky.....	32
2.5. Požadavky pořadatelů Mistrovství světa v kulturistice .....	33
2.6. Kulturistické pózování z pohledu rozhodčích .....	33
2.6.1. Povinnosti rozhodčích.....	35
3. TRÉNINKOVÝ PLÁN .....	36
3.1. Obecná specifika kulturistického tréninku .....	36
3.1.1. Základní pojmy .....	37
3.1.2. Tréninková příprava .....	41

3.1.3. Vliv kulturistického tréninku na pohybový aparát .....	42
3.1.4. Rozdělení roční přípravy .....	43
3.1.5. Závěrečná příprava před soutěží .....	43
3.1.5.1. Výživa před soutěží .....	44
3.2. Obecná specifika stavby tréninkového plánu .....	46
3.3. Návrh celoročního tréninkového plánu .....	46
3.3.1. Příklad rozpisu objemového a rýsovacího tréninku.....	47
4. DISKUSE .....	50
5. ZÁVĚR .....	53
Seznam použitých zdrojů .....	54
Resumé .....	56
Summary .....	56

## ÚVOD

V této práci podrobněji nahlédneme na téma kulturistiky. Cílem práce je sepsat text, který obsáhne základy kulturistiky počínaje zcela základními pojmy, přes historii až po sestavení ročního tréninkového plánu. Tréninkový plán připravíme pro sportovce, chystajícího se na soutěž Mistrovství ČR ve sportovní kulturistice. Nahlédneme do historie české i zahraniční kulturistiky, jejího vývoje, do seznamu a plánů soutěží světových i domácích, do obecných zákonitostí kulturistické přípravy, do problematiky kulturistického pózování, kulturistických sestav. Zmíníme pravidla, průběh soutěží, hodnocení i výrazné osobnosti toho zajímavého, a jak fyzicky, tak psychicky velmi náročného, sportu. Pokusíme se, i přes omezený rozsah, sepsat průřezovou práci, která bude dobrým úvodním seznamovacím materiálem pro všechny zájemce o tento unikátní druh sportu. Domníváme se, že dokument tohoto typu doposud v literatuře chybí a je potřeba tuto mezeru vyplnit. Přínosem této práce bude tedy přehledný souhrn základních informací a myšlenek stěžejních oblastí týkajících se kulturistiky, plus v závěru samostatně, na základě našich zkušeností a získaných informací, postavený návrh ročního tréninkového plánu.

Postavit roční tréninkový plán není jednoduchý úkol a asi nikdy se nepodaří sestavit plán tak, aby byl zcela univerzální, aby s ním byli ztotožněni všichni praktikující sportovci. Jak vyplývá z našich zkušeností, pohledů na kulturistický trénink, jako ostatně na sportovní trénink obecně, je velmi rozpolcený. Řada profesionálů se snaží informace unifikovat, nicméně názory se různí. Mnohé z nich jsou pravdivé a vědecky i zkušenostně podložené. Nicméně kolem kulturistiky stále koluje velké množství omylů a mýtů a pro cvičícího je velmi těžké dobrat se správných postupů bez mnohdy bolestivé a zraněním hroící cesty. Zkusme tedy některá fakta uvést právě zde, v práci zaměřené na kulturistiku v širokém kontextu.

Nutno říci, že ačkoliv je kulturistika poměrně diskutovanou oblastí sportu, skutečně moderní odborné literatury není příliš mnoho. Velmi jsme se například potýkali se

sháněním informací o osobnostech zahraniční kulturistické scény, které byly takřka nesehnatelné. Stejně tak je náročné v běžných knihovnách získat literaturu z kineziologie. A to podotýkáme, že jsme čerpali materiály především v knihovně národní, která by měla být klenotem mezi knihovnami. I přesto jsme s dohledáním určitých informací měli jisté problémy.

Za největší přínos této práce tedy považujeme vytvoření, na základě studia odborné, i těžko sehnatelné, literatury, souhrného obrázku na téma kulturistika, završeného přípravou ročního tréninkového plánu, do kterého jsme vedle návodu cvičebního, zařadili i návod stravovací.

# **1 KULTURISTIKA**

Kulturistika je specializované sportovní odvětví, jehož hlavním cílem je vylepšit celkovou fyzickou kondici a především pak rozvoj svalové síly a svalového objemu, při zachování zásad nejen mechanických, ale i zdravotních. (Medek, Dědičová, 1998)

## **1.1 Definice základních pojmů**

V následující kapitole definujeme základní pojmy, které se týkají kulturistického tréninku a soutěží. Bereme v potaz výrazy z oblasti výživy, stavby tréninku, cílů, jichž je prostřednictvím tréninku dosahováno, soutěží, atd.

Aerobní cvičení - jakékoliv dlouho trvající cvičení, při němž je tělo schopno průběžně do svalů dodávat kyslík a nepracuje na tzv. kyslíkový dluh

Aminokyseliny – biochemické subjednotky dohromady spojené chemickými vazbami formující polypeptidové řetězce. Stovky polypeptidů spojených dohromady pak tvoří molekulu proteinu. Tyto látky jsou důležité pro ochranu svalů a pro stavbu svalových vláken.

Anabolismus - proces při kterém v organismu vznikají z látek jednodušších, látky složitější, tedy látky stavební a zásobní – bílkoviny.

Anaerobní cvičení – intenzivní cvičení, kdy tělo překročí aerobní fázi a začíná pracovat na kyslíkový dluh. Vzhledem k intenzitě může být anaerobní cvičení prováděno pouze po krátký časový úsek.

Definice – termín používaný k popisu závodní formy u kulturisty. Kulturista s dobrou definicí má velmi dobrou vaskularitu a separaci svalů.



Dieta – termín označující určitou formu stravovacích návyků. Obecně se používá pro takovou stravu, díky které se jedinec snaží snížit svou tělesnou hmotnost.

Genetika – název pro vědu zabývající se biologickými vlastnostmi a charakteristikami, přenášejících se z jedné generace na druhou. V kulturistice se používá k vyjádření, zda má daný jedinec potenciál a vlohy pro rozvoj svalové síly a objemu.

Glykogen – zdroj energie (primární) pro svaly a jejich práci. Jedna z forem uchování energie

Hmotnostní kategorie – rozdělení kulturistů při závodě do skupin dle jejich tělesné hmotnosti

Hustota – termín označující u kulturistů množství svalové hmoty. Obecně se vztahuje k svalové pevnosti a tvrdosti.

Hypertrofie – biologický termín popisující svalový růst. Svaly rostou pouze zvětšováním již existujících svalových buněk. Jejich množství je dáno geneticky.

Cholesterol – steroidní molekula přirozeně se vyskytující v organismu člověka, má vliv na formování vitamínů, hormonů a solí. Ovlivňuje také přenos tuků z krevního oběhu do tkání. Jeho nadměrné množství je organismu škodlivé a může vést až ke kardiovaskulárním chorobám.

Katabolismus – proces v organismu, při kterém z látek složitějších vznikají látky jednodušší, při čemž se obvykle uvolňuje energie.

Kotouče – menší a větší většinou ocelové zátěže, které se nandávají na jednoruční či velké činky / osy. V posilovnách bývají obvykle v rozmezí 5 – 50kg.

Kyselina mléčná – vzniká ve svalech při aerobním cvičení. V játrech se zpracovává k doplnění glykogenových rezerv.

Mimosoutěžní období – termín označující v závodní kulturistice období k nabírání svalové hmoty.

Mrtvý bod – bod nacházející se v určité fázi cviku, kdy je činka v nejslabší biomechanické pozici cvičence. Jedná se tedy o nejobtížnější fázi cviku.

Muskulatura – vyjádření pro svaly, svalstvo.

Nadhoz – technika používaná převážně na vzpěračských soutěžích. Jedná se o nadhození velké činky nad hlavu.

Olympijská činka – 20 kg vážící velká činka, vyrobena ze speciální oceli a určená pro vzpírání.

Opasek – opasek široký cca 6 - 8 cm, který si kulturista zapíná kolem pasu, aby poskytl oporu svalům dolní části páteře a zad při zvedání vysokých zátěží.

Pásky – používají se ke zpevnění úchopu velké činky. Tenké pásky se omotávají kolem tyče a kolem zápěstí, čímž dochází ke zpevnění úchopu.

Pomalá svalová vlákna – svalová vlákna vhodná k dlouhotrvajícímu cvičení. Mají delší dobu regenerace.

Posilování – cvičení se zátěží ke zvýšení svalové hmoty a síly. Je základem pro kulturistiku, vzpírání a podobné soutěžní disciplíny.

Povinné pózy – sedm povinných póz na kulturistických soutěžích, povinné postavení závodníka, při kterém vyniká určitá svalová partie, jejíž kvalitu rozhodčí hodnotí.

Procento tělesného tuku – u kulturistů se v před soutěžní fázi pohybuje v rozmezí 2 – 4% celkové hmotnosti.

Proporce – v kulturistické soutěži se mimo jiné hodnotí celkové proporce soutěžících. Jedná se o celkový dojem z tělesné a svalové rovnováhy.

Protein – látka určena k podpoření růstu svalových vláken a jejich ochraně.

Před soutěžní období – většinou cca 3 měsíce trvající období určené k vyrýsování svalů před hlavní soutěží.

Rychlá svalová vlákna – svalová vlákna vhodná ke krátkodobému intenzivnímu zatížení. Mají kratší dobu regenerace.

Semifinále – část kulturistické soutěže, kde se soutěžící hodnotí pouze na základě povinných póz a jejich porovnání.

Sestava – povinné kolo kulturistické soutěže, kdy soutěžící předvádí volnou sestavu za doprovodu hudby.

Stagnace – pokud bude delší dobu prováděn stále stejný cvik, může dojít ke stagnaci tj. Ke stavu kdy se nedostavují další tréninkové výsledky. Včasnou změnou tréninkového plánu (obecně po 4 – 6 týdnech tréninkového programu), můžeme takovému stavu zabránit.

Strečink – protahovací cvičení jehož cílem je zvýšení flexibility těla. Dynamický strečink je také velmi vhodnou formou zahřátí organismu před samotným posilováním.

Suplementy - doplňky stravy jako vitamíny, minerály, proteiny a jiné výživné látky, užívající se ve formě prášku, kapslí, tablet či v tekutém stavu atd.

Vyrýsování – termín používaný v soutěžní kulturistice. Označení dobré formy, kdy má sportovec nízké procento tělesného tuku.

Výživa – kombinace stravy tak, aby byly tělu dodávány všechny potřebné výživné a podpůrné látky nutné pro jeho správnou funkci.

(Thorne, Embelton, 1998), ([www.wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz))

## **1.2 Historie**

Název kulturistika má za základ latinské „kultura“ znamenající vzdělávat, zušlechťovat, pěstovat. Anglický protějšek lze přeložit volně jako stavba těla. Za zakladatele je považován v letech 1867-1925 žijící Eugen Sandow, který v roce 1903 vydal první knihu s kulturistickým tématem s názvem Body Building. Nejvíce se kulturistika rozšířila po

Spojených státech, kde se již v roce 1939 pořádala první kulturistická soutěž. Již v antice nacházíme předchůdce kulturistů jako třeba silák Heraklés nebo vítěz raných OH Milon Krotónský. Starověcký ideál dokonalosti vyjádřený jedním slovem „kalokagathia“ znamenal člověka krásného, moudrého a mravně čistého. (Čížek, Černý, 1992/3)

Vznik kulturistiky jako takové však není možné přesně datovat. Stejně tak jako se nedá jmenovitě říci, kdo vynalezl tréninkový princip. Je možné se však domnívat, že prapůvodní kořeny základů kulturistiky sahají již do starého Řecka a Říma, kde byl kladen velký důraz na fyzickou kondici a celkový fyzický rozvoj. (Thorne, Embleton, 1998)

### **1.2.1 Starověk**

Římští gladiátoři byli na své fyzické kondici přímo závislí. K tomu aby přežili, bylo nutné být tělesně velmi zdatný. Colosseum, aréna, ve které gladiátoři zápasili, tedy nebylo místem pro fyzicky slabé jedince. Již zde se vyvíjely první formy tělesného tréninku za účelem budování svalové hmoty a především pak síly. Řekové soutěžili o něco kultivovaněji, tedy nejednalo se o zápasy na život a na smrt, nýbrž o předchůdce skutečného sportovního klání. Soutěžili totiž v atletických disciplínách jako byl skok daleký či hod. Římští gladiátoři tedy užívali sílu k ovládnutí svých mečů, zatímco řečtí sportovci využívali sílu ke vzpírání a jiným atletickým dovednostem. Tito řečtí sportovci se stali velice populární a úspěšní a to zejména díky novému termínu „olympionici“, který se dochoval dodnes. (Thorne, Embleton, 1998)

### **1.2.2 Středověk**

Další rozvoj zaznamenáváme v průběhu středověku. Ve středověké Evropě byly velmi populární siláci zvedající neskutečné váhy. Zde však nebyl brán ohled na množství svalů či tuků, tyto aspekty byly zcela ignorovány. Důležitý byl pouze fyzický výkon převedený na zvednutou váhu. Teprve v 18.století vznikla skupina, která se snažila napadnout sedavý

způsob života a poukazovala na důležitost nejen výkonnosti, ale i fyzického vzhledu. Říkali si „fyzičtí kulturisté“. Skupinu tvořilo jen nemnoho jedinců, kteří se snažili svou kondici a postavu zlepšit pravidelným fyzickým cvičením a lepšími stravovacími návyky. Jako vzor této skupině lidí sloužil evropský silák Eugen Sandow, který se stal na konci 18.století první slavnou a dodnes uznávanou kulturistickou hvězdou. S pověstí nejsilnějšího muže Evropy byl Eugen pozván na turné do Ameriky, kde jeho perfektní postava s 5% tělesného tuku při pózování zcela udivovala publikum. Díky jeho popularitě se začaly pořádat první kulturistické soutěže. Do dnešního dne jeho sošku získává Mr. Olympia, vítěz slavné kulturistické soutěže. (Thorne, Embleton, 1998)

### **1.2.3 20. století**

Na začátku 20. století se začaly objevovat další významní jedinci jako George Hackenschmidt přezdívaný „Ruský lev“, který vyhrál vzpěračský šampionát Ruska a později emigroval do Británie, kde se stal autorem mnoha skvělých článků. Další vlivnou osobností kulturistiky byl Bernarr Macfadden, který ač sám nebyl silákem, založil časopis *Psychical Culture* a podporoval uspořádání mnoha kulturistických soutěží. Vyhlásil titul *America's Most Perfectly Developed Man* (Nejlépe rozvinutý muž Ameriky). První soutěž se konala v roce 1903 a vítěz si odnesl sumu 1000 dolarů. Během několika dalších let se tato soutěž stala epitomem fyzické kultury. U závodníků nebyla posuzována pouze jejich síla, ale také kvalita postavy. V roce 1921 se vítězem této soutěže stal Angelo Siciliano, který si několik let po soutěži změnil jméno na Charles Atlas a vydal Atlasův program dynamické tenze. Tento tréninkový kurz byl založen na statické svalové kontrakci. Jednalo se o sérii cviků, které měly pomoci k lepší postavě a staly se, s propagačním heslem „Nenechte padnout svou tvář do písku“, naprostým bestsellerem počátku sedmdesátých let dvacátého století. (Thorne, Embleton, 1998)

Další významnou osobností už dvacátých a třicátých let byl úspěšný závodník s prosperující posilovnou a autor mnoha úspěšných článků Sigmund Klein. Až do této doby se však stále nejednalo o kulturisty jako takové. V roce 1930 se konaly dvě soutěže Mr.

America a většina soutěžících se rekrutovala z řad boxerů, judistů, gymnastů, vzpěračů a podobně, kdy, jak se ukázalo, vzpěrači měli jasně převahu nad ostatními soutěžícími. Prvním skutečným kulturistou, vítězícím na Mr. America v roce 1940 a 1941, byl John Carl Grimek. Jako první si vybudoval svou postavu pouze díky tréninku se zátěží. Stále však zvedal zátěž především proto, aby zvýšil svou svalovou sílu, nikoli hmotu. Prvním masivním kulturistou, který posiloval proto, aby nabral svalovou hmotu, se stal Clancy Ross, který vyhrál titul Mr. America v roce 1943. Ross se stal během čtyřicátých let naprostou kulturistickou ikonou. Dalším kulturistou, který vstoupil do podvědomí široké veřejnosti, byl Steev Reeves. Zvítězil v soutěžích Mr. America a Mr. Universe a poté se stal hollywoodskou hvězdou díky rolím ve filmech Hercules a Thief of Baghdad.

Padesátá a šedesátá léta se dají považovat za přechodné období v historii kulturistiky. Objevila se nová generace kulturistů, která vnesla do kulturistiky nový pojem hmota. Byli to hvězdy jako například Reg Park, Bill Pearl, Chuck Sipes. Největší hvězdou šedesátých let pak byl Larry Scott, který v roce 1965 a 1966 získal titul první tituly Mr. Olympia. Po Scottovi nastoupil na pomyslný trůn Mr. Olympia kubánský uprchlík Sergio Oliva, jenž zvítězil v letech 1967- 1969. V roce 1969 zaujímá 2. místo na Mr. Olympia nová budoucí hvězda, mladík jménem Arnold Schwarzenegger. V letech 1970 až 1975 pak kraloval všem soutěžím. V těchto letech také přichází z Anglie do Kanady muž jménem Robert Kennedy a v roce 1974 vychází první číslo kulturistického magazínu MuscleMag. Tento časopis dnes patří mezi největší na světě. (Thorne, Embleton, 1998)

Za další přelom v historii kulturistiky je možné považovat rok 1975, kdy George Butler a Jerome Gary produkují dokumentární pořad zachycující přípravu mnoha kulturistických hvězd na soutěže Mr. Universe a Mr. Olympia. Tímto snímkem kulturistika v podstatě vstupuje mezi legitimní sporty a pořádání soutěží se přesouvá ze školních tělocvičen do velkých hal a sálů. Po ukončení Arnoldovy kariéry vítězí na Mr. Olympia Franco Columbu, který své vítězství považuje za vrchol své kariéry a s kulturistikou končí. Následně se však do sportu po pěti letech vrací a v roce 1981 znova získává titul Mr. Olympia. Na počátku osmdesátých let nastupují nové hvězdy jako Mike Mentzer, Boyer Coe či Chris Dickerson, poté Samir Bannout nebo Lee Haney.

#### **1.2.4 Kulturistika v ČR**

U nás je kulturistika oficiálně uznána od dubna 1964, kdy byla přiřazena jako samostatná komise ke vzpírání. Také některé mezinárodní organizace oba sporty spojovaly, např. FIHC (Fédération Internationale Halterophile at Culturiste), což je oficiální název organizace dříve pořádající MS a ME. Při olympijských hrách roku 1968 však kongres kulturistiku od vzpírání vyčlenil a doporučil se přihlásit do IFBB (International Federation of Body Builders). Jde o federaci kulturistů založenou bratry Weiderovými v roce 1946. (Čížek, Černý, 1992/3)

#### **1.3 Současné vývojové trendy**

Na počátku osmdesátých let získává kulturistika nové směry. Vzniká ženská kulturistika a s její vzrůstající popularitou vznikají i nové soutěže jako Ms. America a Ms. Olympia. Zde kralují jména jako Rachel McLish (první vítězka titulu Ms. Olympia), dále Lynn Conkwright, Laura Combes, Stacy Bentley, Georgia Miller Fudge, Carla Dunlap, Shelley Gruwell a Candy Csencsits.

Významnou změnou, jež se udála na počátku let osmdesátých, byla změna názvů nejznámějších soutěží. Aby se kulturistika zařadila po bok ostatních sportů, byly tituly Mr. a Ms. nahrazeny tituly mistrovskými. Z Mr. California se stalo Mistrovství Californie, z Mr. Amerika se stává US Nationals a amatérská soutěž Mr. Universe se stává Mistrovstvím světa. Pouze Mr. A Ms. Olympia a Ms. International si zachovaly své původní názvy. Je však nutno podotknout, že dodnes mnoho federací stále užívá starý systém a sami kulturisté velmi často užívají staré tituly. Třetí důležitou změnou na konci sedmdesátých let bylo zařazení soutěží Grand Prix. Na každé Grand Prix se pohybují odměny v řádech tisíců dolarů. (Thorne, Embleton, 1998)

## 1.4 Soutěže

Za soutěž v kulturistice, fitness a bodyfitness je považováno sportovní porovnání, pokud se akce zúčastní minimálně tři soutěžící v jednotlivých kategoriích při dodržení pravidel a soutěžního řádu dle Svazu kulturistiky a fitness ČR.

**Soutěže dělíme podle:** (SKFČR, 2006)

Tabulka č. 1

disciplín:	soutěž v Kulturistice soutěž ve Fitness soutěž v Bodyfitness
Pohlaví	soutěže mužů soutěže žen
podle věkových kategorií	soutěže dorostu soutěže juniorů soutěže seniorů soutěže masters – veteránů
podle jednotlivců nebo družstev	soutěže jednotlivců soutěže družstev
podle významu	soutěže mezinárodní - mistrovství světa a mistrovství Evropy - národní soutěže s mezinárodní účastí soutěže mistrovské soutěže nemistrovské – pohárové soutěže propagační

### **Mistrovské soutěže:**

Mistrovské soutěže se konají v termínech stanovených ročním kalendářem soutěží, který je závazný, jak pro pořadatele, tak pro soutěžící. Soutěžící reprezentuje sebe, dále svůj klub, oddíl, posilovnu či fitcentrum s tím, že subjekt, za který se soutěžící účastní musí být členem SKFČR.



Mezi Mistrovské soutěže patří:

- mistrovství oblastí
- mistrovství Moravy a Slezska
- mistrovství Čech
- mistrovství České republiky

Zde mohou startovat pouze občané ČR a cizinci s povolením k trvalému pobytu.

Soutěžící se může vyšší soutěže účastnit pouze po účasti na nižší soutěži, je-li pořádána.

Postupový klíč je uveden v propozicích jednotlivých soutěží. Při sloučení kategorií může být povolen STK SKFČR mimořádný postup mimo postupový klíč.

#### **Nemistrovské soutěže:**

Jedná se o nemistrovské pohárové soutěže (ceny, poháry a Grand Prix) s otevřenou účastí. Jsou schválené Výkonným výborem SKFČR a zařazené do ročního kalendáře soutěží. Mezinárodní účast je povolena.

Pořadatel soutěže vyhlašuje podmínky a může vydat omezující opatření (například účast kondičních soutěžících).

Propagační soutěže jsou určeny k náboru nových členů do klubů, oddílů a fitcenter.

(SKFČR, 2006)

**Věkové kategorie pro soutěže v ČR:**

Tabulka č. 2

mladší dorostenci	do 16 let
starší dorostenci a dorostenky	do 18 let
junioři a juniorky	do 21 let
muži a ženy	bez věkového omezení
muži masters – veteráni	starší než 40 let a mladší než 50 let
	nad 50 let
ženy masters – veteránky	nad 35 let

**Váhové kategorie dle SKFČR rok 2006:**

Tabulka č. 3

mladší dorostenci	do 65 kg (včetně), nad 65 kg
starší dorostenci	do 65 kg, do 72 kg a nad 72 kg
dorostenky pouze na mistrovství ČR	jedna kategorie
junioři	do 70 kg, do 77 kg, nad 77 kg
juniorky pouze na mistrovství ČR	jedna kategorie
muži	do 67,5 kg, do 75 kg, do 82,5 kg, do 90 kg a nad 90 kg

ženy	do 55 kg a nad 55 kg
muži masters (veteráni) 40 – 50 let	jedna kategorie
muži masters (veteráni) nad 50 let	jedna kategorie
ženy masters (veteránky)	jedna kategorie

### Výškové kategorie:

Na soutěžích v ČR se soutěží ve výškových kategoriích níže uvedených: Tabulka č. 4

Fitness juniorky	jedna kategorie
Bodyfitness juniorky	jedna kategorie
Fitness junioři	jedna kategorie - nesmí však překročit svou tělesnou hmotnost, rovnající se tělesná výška minus 100 cm (např. výška 175 cm = 75 kg, výška 185 cm = 85 kg)
Bodyfitness junioři	jedna kategorie - za stejných podmínek váha/výška jako u fitness juniorů
Fitness ženy	jedna kategorie
Bodyfitness ženy	do 160 cm do 164 cm nad 164 cm (při mistrovství Moravy, Čech jsou pouze dvě kategorie do 160 cm a nad 160 cm, nebo do 164 cm a nad 164 cm)

<p>Fitness muži</p>	<p>jedna kategorie (muži do 170 cm výšky nesmí překročit tělesnou hmotnost o víc než 2 kg nad svou tělesnou výšku minus 100cm, muži do 178 cm výšky nesmí překročit tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži nad 178 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 6 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm – např. muž měřící 173 cm nesmí vážit víc než 77 kg, muž měřící 180 cm nesmí vážit víc než 86 kg)</p>
<p>Bodyfitness muži</p>	<p>jedna kategorie za stejných podmínek váha/výška jako u fitness mužů</p>
<p>Bodyfitness veteránky</p>	<p>jedna kategorie</p>

O dalším zřízení kategorií přímo na soutěži rozhoduje hlavní rozhodčí dle počtu přihlášených soutěžících (minimální počet 3 soutěžící v kategorii, pokud však kategorie sloučit není možné, mohou soutěžit 2 soutěžící v kategorii). (Pravidla SKFČR, 2006)

## 2 KULTURISTICKÉ SESTAVY A PÓZOVACÍ FIGURY

Předepsaných postojů dle pravidel SKFČR ve sportovní kulturistice v kategorii mužů je celkem 7 předepsaných postojů, u žen se jedná o postojů pět:

Tabulka č. 5

Muži, junioři a dorostenci:	1	Oba bicepsy zepředu
	2	Široký sval zádový zepředu
	3	Hrudník z boku
	4	Oba bicepsy zezadu
	5	Široký sval zádový zezadu
	6	Triceps z boku
	7	Břicho a stehna zepředu
Ženy, juniorky, dorostenky a páry:	1	Oba bicepsy zepředu
	3	Hrudník z boku
	4	Oba bicepsy zezadu
	6	Triceps z boku
	7	Břicho a stehna zepředu

Divácky nejzajímavější a bezesporu nejpřitažlivější částí kulturistické soutěže jsou volné sestavy, ať už jednotlivců nebo párů. Volná sestava je individuální předvedení svalstva a atletické postavy v pohybu za hudebního doprovodu na vymezeném prostoru pódia. Trvání sestavy při amatérských soutěžích do jedné minuty s tím, že sestavy žen ve finále a při sestavách párů jsou povoleny až dvě minuty. Sestavy profesionálů na profesionálních soutěžích může trvat až pět minut. *„Při volné sestavě sledují rozhodčí předvedení svalově rozvinuté postavy při umělecké, choreografické sestavě. Sestava nemá být pouze sérií pěkných pohybů. Soutěžící předvádí postavu ze všech stran: přední, zadní i z boku a také*

*všechny hlavní svalové skupiny.*“ (Pravidla IFBB) Tento citát vyjmutý z pravidel IFBB nám přibližuje problematiku hodnocení, klasifikace a zároveň i tvorby volných sestav. (Černý, Fořt, 1993)

## **2.1 Klasifikace prvků volné sestavy v kulturistice**

Pohybová stránka volné sestavy je její hlavní složkou. Pomocí statických prvků jako jsou postoje a polohy a pomocí prvků dynamických v podobě přechodů a vazeb poloh se realizuje její základní funkce – předvedení svalstva a souměrnosti postavy v pohybu

### **Prvky statické**

Z časového hlediska jsou tyto pozice neměnné, výchozí pozice je zároveň pozicí i výslednou. Z hlediska funkce jsou určujícím a tedy v podstatě základním stavebním prvkem výsledného choreografického celku. Tyto prvky nejsou na sestavě závislé.

### **Prvky dynamické**

Z časového hlediska je charakterizuje pohyb. Z hlediska funkce jsou prostředkem ke změně z výchozí pozice do pozice výsledné, které jsou obě samostatnými statickými prvky. Jsou tedy pomocnými, vazbu tvořícími prvky, protože pouze jejich pomocí je možné realizovat výslednou volnou sestavu v prostoru a čase. Tyto prvky jsou závislé na statických prvcích a jejich uplatnění je tedy pouze v choreografickém celku, nebo jeho části.

### **Prvky kombinované**

Přebírají některé z charakterových znaků statických i dynamických prvků a tím volnou sestavu obohacují. (Černý, Fořt, 1993)

## 2.1.1 Hodnocení prvků statických

### V čase:

- krátkodobé – 1 až 2 sekundy
- běžné - 2 až 4 sekundy
- dlouhodobé – nad 4 sekundy

### V prostoru:

- Čelní poloha – pánev i trup otočené směrem k rozhodčím.
- Boční poloha - pánev i trup otočené k rozhodčím bokem.
- Zadní poloha - pánev i trup otočené k rozhodčím zadní částí.
- Kombinovaná poloha – je buď boční s čelní nebo boční se zadní. Pánev s dolními končetinami jsou zpravidla z boku a trup čelně nebo zády.

### Podle výšky těžiště nad podlahou:

- vysoká poloha – těžiště těla je vysoko nad podlahou, dolní končetiny propnuté či jen mírně pokrčené v kolenou, nebo v mírném stojí rozkročeném. Trup je v mírném předklonu, záklonu či úklonu.
- Polovysoká poloha – těžiště je o něco níže než při vysoké poloze, dolní končetiny jsou poměrně dost pokrčené, větším stojí rozkročeném (výkročeném), koleno se nedotýká podlahy, trup je vzpřímený nebo v mírném předklonu, záklonu či úklonu.
- Nízká poloha -těžiště je velmi nízko nad podlahou, alespoň jedna noha je pokrčená v úhlu 90° a méně, koleno často v kontaktu s podlahou, trup je vzpřímený nebo v mírném předklonu, záklonu či úklonu.

### Podle polohy paží:

- Otevřená poloha – paže jsou napnuté nebo mírně pokrčené bez vzájemného dotyku, nebo dotyku s některou částí trupu.

- Polootevřená (polozavřená) poloha – jedna paže se dotýká části nějaké části trupu, nebo je pokrčená a v úhlu 90° a méně. Paže se však navzájem nedotýkají.

#### **Podle symetrii k prodloužené ose těla:**

- symetrické
- částečně symetrické – symetrická je pouze poloha paží
- asymetrické

#### **Podle předvedení tzv. charakteru polohy:**

- klasické kulturistické
- originálně kulturistické
- napodobující klasické výtvarné dílo
- napodobující klasickou polohu z některého sportovního odvětví
- některé druhy cvičení
- výrazové taneční tvary, divadelní či jiná symbolika

#### **Podle vyjádření, naznačení pohybu:**

- statické – tedy nevyjadřující pohyb
- dynamické – vyjadřující pohyb

(Černý, Fořt, 1993)

### **2.1.2 Hodnocení prvků dynamických**

V souladu s hodnocením statických prvků, rozdělujeme také dynamické prvky, čímž získáváme neomezené množství kombinací přechodů mezi jednotlivými polohami. Každá další kombinace výsledné a výchozí pozice znamená změnu vazby poloh tedy změnu přechodu mezi nimi. Důležitý je způsob, jakým celkový pohyb proběhne.



### **Způsob průběhu:**

- jednoduché přechody – jsou vedené po nejkratší a nejjednodušší spojnici mezi dvěma polohami. Tedy přímka, jednoduchý oblouk paží, jednoduchý úkrok nebo přísun dolních končetin jednoduchý obrat trupu (max. 90°). často jsou realizovány pouze změnou polohy některé části těla.
- Složité přechody – obrat o 180° a více, náročnější krokové variace, posuny, zvednutím trupu, oblouky pažemi. Jde zpravidla o změnu polohy všech částí těla.

### **Charakter provedení:**

- Silový – strnulější provedení v pomalejším tempu, vyjadřuje robustnost, masivitu svalstva a tělesné stavby a síly.
- Klasický – elegantní a uvolněné provedení v pomalém až středně rychlém tempu.
- Taneční – charakterizuje ho taneční až baletní lehkost pohybu s nadnášením těla při vykrokování přechodu a je možný v pomalejším až rychlejším tempu.
- Švihový – s gymnastickou razancí a přesností pohybu ve velmi rychlém nebo rychlém tempu. Švihové provedení začíná výrazným impulsem.
- Výrazový, umělecký – je citlivý na hudbu a jeho výraz ve snaze o umělecké procítění pohybu. Většinou v pomalém až středně rychlém tempu.

### **Rychlost provedení:**

- pomalé
- středně rychlé (běžné) provedení
- rychlé
- velmi rychlé

### **Obsah volné sestavy:**

Volná sestava navzájem kombinuje statické i dynamické prvky. S ohledem na pravidla soutěže musí soutěžící vybrat postoje a polohy tak, aby demonstroval všechny svalové skupiny. Vezmeme-li v úvahu délku sestavy, která je v průměru 1 minuty, vychází nám při

středním tempu zhruba 15 až 24 statických prvků. Zařazení vyššího počtu prvků by mohlo mít, vzhledem k rychlému tempu, za následek nedostatečné předvedení svalových skupin, snížení uměleckého dojmu, stejně tak jako tendenci k provedení prvků ve snížené kvalitě. (Černý, Fořt, 1993)

## **2.2 Kulturistické pózování z hlediska kineziologie**

Kineziologie je nejčastěji prezentována jako soubor zabývající se studiem pohybů živého organismu. Často je chápána jako součást biomechaniky vysvětlující pohyb fyzikálními pojmy a také brána jako součást nauky o řízení pohybu, která vychází převážně z neurofyziologie.

Popis těla je znám z anatomie, která ukazuje, že stavba těla je ovlivněna působením vnitřních a vnějších činitelů. Zde platí známé „funkce tvoří orgán“, podle čehož by bylo možné i tvarovat svaly určitým způsobem. Zároveň také kosti, kloubní pouzdra, šlachy a další části pohybového aparátu. Na svalech by však vliv tréninku měl být vidět nejdříve a nejvíce. Nelze ale očekávat, že během jednoho měsíce přebudujeme tvar těla.

Pro pohyb mají velmi důležitý význam informace. Každá do mozku došlá informace je porovnána s předešlými informacemi a výsledky pohybových akcí. To umožňují tzv. paměťové záznamy. Po této analýze jsou vydávány příkazy svalům cestou předních rohů míšních, kde se nachází motorické nervové buňky. Dále jsou v průběhu přenosu zapojována hybná jádra různých struktur mozkových. Zde hrají důležitou roli retikulární formace a mozeček. Při pózování, a jakémkoli pohybu, tedy dochází k sladění pohybů úmyslných s pohyby reflexními. S tím, že každý pohyb vychází ze základní svalové hladiny, svalového tonu, který zajišťuje převážně páteřní mícha. Na tonus navazují vzpřimovací reflexy a posturální reflexy. Mluví se o motorickém systému polohy. Navazuje řízení volních pohybů, které řídí kůra mozková a bazální ganglia. Opakované pohyby se časem stanou automatickými. Takto automatizované pohyby je pak možno bez většího přemýšlení s dokonalou přesností použít například právě při pózování, kdy je nutné jasné a konkrétní provedení jednotlivých póz a postojů. (Černý, Fořt, 1993)

## 2.2.1 Definice základních pojmů

### Síla

Z hlediska fyzikálního se jedná o míru vzájemného působení hmotných soustav. Je měřena v místě styku. Hodnotu lidské síly tedy měříme v místě kontaktu člověka s okolím. Prostředí či okolí kladoucí odpor k síle člověka, je však vždy rozdílných vlastností, a tak síla, kterou působíme například na činku, je vždy jiného charakteru než síla, kterou působíme třeba při plavání či jízdě na lyžích (i když podle Newtona je vždy 1 newton ( $1\text{kg}\cdot\text{m}/\text{s}^2$ )). 1N je např. síla 0,1kg vážící činky, kterou působí na podložku. Síla nutná k překonání činky je součinem zrychlení činky při pohybu a její hmotnosti. Může se tedy stát, že díky nutnosti překonání síly gravitační současně se silou setrvačnou, při rychlém cvičení, působíme na 50 kilogramovou činku stejnou silou, jako na činku 100kilogramovou, s níž cvičíme pomaleji.

### Moment síly

Pojem, který vysvětluje, proč jednou zvednutá činka nemusí být zvednuta podruhé. Svaly mají úpony na kost v určité vzdálenosti od středu otáčení kloubu. U bicepsu je vzdálenost cca 4,5cm, ale rameno síly v místě u předloktí (např. činka držena v ruce) je 10x větší. Uvědomíme-li si, že moment síly = součin ramene síly a síly působící v tomto rameni, dojdeme k závěru, že moment síly 10kg vážící činky je 44,15Nm. Abychom tedy 10kg činku zvedli a udrželi v poloze, kdy máme předloktí vodorovně, musí biceps pracovat zhruba 10x větší silou než je váha činky, která působí na naši dlaň (počítáme nyní pouze sílu působící rovnoběžně s gravitací). Můžeme tedy říci, že síla bicepsu je nyní zhruba tak velká jako síla, kterou působí na podložku činka o váze 45kg. Pákové poměry u každého cvičícího jsou tedy individuální a každý má jinou silovou dispozici. Tedy ten, který díky pákovým poměrům má větší sílu, je v podstatě z hlediska rozvoje svalstva v nevýhodě, protože aby vyvolal stejné svalové napětí, musí překonávat větší zátěž.

### Retikulární formace

Část mozková ovlivňující například bdělost.

### **Mozeček**

Patří k zadnímu mozku a pomáhá vzpřímenému držení těla, rovnováze, řídí svalové napětí atd.

### **Volní pohyby**

Pohyby úmyslné (řízené).

### **Postura**

Postoj.

### **Bazální ganglia**

Velká jaderná seskupení pod kůrou mozkovou, jsou součástí koncového mozku a účastní se organizace hybnosti. (wikipedia.cz), (Černý, Fořt, 1993)

## **2.3 Kulturistické pózování v ČR – organizace, osobnosti**

Pokud má kulturista zájem o účast v některé ze soutěží, je nutné, aby posilovna či fitness, které navštěvuje a kde trénuje, bylo zapsáno v organizaci: Svaz kulturistiky a fitness České republiky (dále jen SKFČR). Členství je pro posilovnu či fitness ve SKFČR bezplatné a má právo účastnit se Valných hromad a tím se podílet na činnosti svazu. Poté musí majitel či provozovatel posilovny závodníky přihlásit, na základě čehož jim bude vystaven Registrační průkaz. Termíny soutěží jsou každoročně zveřejňovány ve svazovém Zpravodaji, který členská posilovna automaticky obdrží. Pro širokou veřejnost jsou pak termíny zveřejňovány v časopisu Svět kulturistiky. (Rudzinskyj, 2001)

### **2.3.1 Státní trenéři ČR pro rok 2010**

Na pozici státních trenérů v ČR jednotlivých reprezentačních kategorií na rok 2010 byl schválen nově zvoleným Výkonným výborem návrh Komise vrcholového sportu následovně:

Předseda komise vrcholového sportu - Vjačeslav Vinogradov

Státní trenéři:

kulturistika a klasická kulturistika mužů – Oleg Zhur

všechny kategorie žen včetně masters – Zdena Razýmová

kulturistika a klasická kulturistika mužů masters – Viktor Hell

všechny kategorie juniorů – Vjačeslav Vinogradov

asistent trenéra juniorů – Vladimír Pajič (SKFČR, 2010)

### **2.3.2 Osobnosti české kulturistiky**

#### **Stach Petr**

Jeho úspěch na Mistrovství Evropy v roce 1975 byl zlomem na naší kulturistické scéně! Absolvoval řadu soutěží se skvělými výsledky, bohužel byl nucen ze zdravotních důvodů předčasně ukončit závodní kariéru. Dnes trenér kulturistiky I. třídy, mezinárodní rozhodčí a majitel Trenérské školy.

- mistr ČSSR v letech 1974 až 1978
- mistr Evropy v roce 1975 a 1977
- 4.místo na Mistrovství světa v Montrealu

#### **Jablonický Pavol**

Nejúspěšnější český kulturista slovenského původu. Trénoval pod vedením Dr. Zobače.

- vítěz na juniorském mistrovství ČSSR

- titul mistra Evropy 1987
- mistr světa v letech 1987 a 1988
- 15. místo na Mr. Olympia v roce 1995
- 5. místo na Noci šampiónů v roce 1995
- 1. místo na Kanada Cup v roce 1999
- 2. místo na Noci šampiónů

### **Harazimová Jitka**

- 1. místo na juniorském Mistrovství Čech 1994
- 4. místo na Ms. International v roce 1997
- 6. místo na Ms. Olympia v roce 1997
- 7. místo na Ms. Olympia v roce 1998

### **Sukupová Zdena**

- 2. místo na mistrovství ČSSR v letech 1988 a 1989
- 1. místo na mistrovství Evropy v roce 1990
- Dále úspěchy v podobě vítězství na mistrovství světa, přestup mezi profesionální kulturistky a několikanásobná účast na Ms. Olympia, kde nejlepším umístěním bylo 7. místo v roce 1996.

### **Tlapák Petr**

Původně sportovní gymnasta, v pětadvaceti letech se vydal na dráhu kulturisty. Je pětinasobným mistrem ČSSR v letech 1973 až 1979.

- 2. místo na mistrovství Evropy v Helsinkách v roce 1976
- 1. místo na mistrovství ČSSR v roce 1978 a 1979
- 3. místo na mistrovství světa veteránů v roce 1996

Nyní přednáší na FTVS, pracuje jako fyzioterapeut, osobní trenér a odborný poradce a stal se autorem mnoha odborných článků a publikací.

### **Tvrdá Zdena**

Od roku 1991 pravidelná účast na mistrovství Evropy a mistrovství světa.

- 1. místo na mistrovství světa v letech 1995 a 1996
- 1. místo na mistrovství Evropy v roce 1995
- Dále trojnásobná mistrně republiky a několikanásobná účast na Ms. Olympia.  
(Smejkal, Rudzinskyj, 1999)

## **2.4 Kulturistické pózování ve světě – organizace, osobnosti**

AFWB – The American Federation of Women Bodybuilders

Organizace odpovědná za konání a organizaci ženských závodů v Americe. Je součástí IFBB.

APC – The American Physique Comimittee.

Organizace odpovědná za konání a organizaci mužských závodů v Americe. Je součástí IFBB.

IFBB – International Federation of Bodybuilders

Organizace založená roku 1946 Jeo Weiderem. Jedná se o největší světovou kulturistickou organizaci a pátou největší sportovní federaci. Je zapsána jako nezisková organizace. Jejím nynějším prezidentem je Dr. Rafael Santonja z Madridu ve Španělsku. IFBB má v současnosti přidružených 182 národních svazů a pořádá každoročně více jak 2 500 závodů.  
([www.ifbb.com](http://www.ifbb.com))

### **2.4.1. Osobnosti světové kulturistiky**

Světová kulturistika zahrnuje nepřehledné množství osobností, proto není ani zdaleka možné, zde všechny vypsat. Jmenujme tedy pár nejznámějších.

#### **Nejdříve pár jmen ze světové federace IFBB:**

Joe Weider – zakladatel federace

Dr. Rafael Santonja – současný prezident

Pamela Kagan – výkonný ředitel

Eric Weider – generální tajemník

William Tierney – náměstkyně generálního tajemníka

#### **Zástupci světově proslulých kulturistů:**

##### **Jay Cutler**

Americký profesionální kulturista

- Několikanásobný držitel světového titulu Mr.Olympia
- Trojnásobný vítěz Arnold Classic (2002-2004)
- Stálé umístění na předních místech dalších soutěží.

##### **Arnold Schwarzenegger**

Největší idol kulturistického sportu. Vyhlášen za jednoho z nejlepších kulturistů v celé historii kulturistiky. Guvernér státu Kalifornie, herecké hvězda světového formátu, ale také autor bezpočtu publikací.

- 7x vítěz titulu Mr. Olympia
- 5x vítěz soutěže Mr. Universe a spousta dalších úspěchů

Dále jen namátkou můžeme jmenovat osobnosti nejen ze soutěžních pódíí Mr. Olympia jako Toney Freeman, Moe El Moussawi, Kevin Levrone, Troy Alves. Z žen



například Yaxeni Oriquen, Betty Pariso, Zoa Linsey a spoustu dalších.  
(<http://cs.wikipedia.org/wiki/IFBB>)

## **2.5 Požadavky pořadatelů Mistrovství světa v kulturistice**

Světové soutěže ve sportovní kulturistice podléhají pravidlům IFBB. Členy této federace je Česká republika. Ve shodě s těmito pravidly pořádá Česká republika soutěže, dle váhových a věkových kategorií, které jsou uvedeny výše.

Kalendář soutěží se dělí v podstatě na dvě části: jarní a podzimní. V jarní části, což je únor až duben (květen), se konají mistrovské soutěže, od soutěží oblastních a krajských až po soutěže republikové a mistrovství Evropy. V části podzimní, tedy v měsících září až listopad, se konají pohárové, žebříčkové i mezinárodní soutěže vrcholící na mistrovstvích světa. (Černý, Čížek, 1992/3)

## **2.6 Kulturistické pózování z pohledu rozhodčích**

K řízení soutěží je třeba následující sbor funkcionářů:

- ředitel soutěže
- vedoucí závodníků a přiměřené množství pomocníků
- hlasatel nebo konferenciér
- lékař či zdravotník
- hudební režie
- další funkcionáři jako ceremoniář, ubytovatel, hospodář, pořadatel apod.

Pro rozhodování v soutěžích je třeba následující sbor rozhodčích:

- jeden nebo dva hlavní rozhodčí

- jeden nebo dva sekretáři rozhodčích
- pět, sedm, nebo devět hodnotících rozhodčích
- jeden nebo dva zapisovatelé a počtáři
- delegát VV SKFČR . (SKFČR, 2006)

Rozhodčí hodnotí soutěžící ve dvou kolech. Semifinále a finále, kdy zvítězí soutěžící s nejnižším součtem umístění. Pokud je v jedné kategorii více jak 15 soutěžících, probíhá redukce počtu soutěžících na 15 celkem. Tak probíhá předvedením všech soutěžících v základním postoji zepředu a zezadu a poté porovnáváním maximálně vždy pětice soutěžících v pořadí startovních čísel, kteří vykonávají současně celkem čtyři předepsané postoje: oba bicepsy zepředu, hrudník z boku, oba bicepsy zezadu a břicho, stehna zepředu. Každý rozhodčí pak zapíše 15 nejlepších soutěžících na formulář k tomu určenému a 15 soutěžících se součty nejvyššími postupuje do semifinále. V případě shody na 15. místě předvádí soutěžící znova čtveřici předepsaných postojů, dokud není rozhodnuto o 15 soutěžících.

V semifinále předstupují všichni soutěžící v pořadí startovních čísel a předvádí naráz základní postoj zepředu a zezadu. Poté dle výběru rozhodčích předstupuje maximálně pětice soutěžících a předvádí společně sedm (ženy pět) předepsaných postojů. Všichni rozhodčí sledují sebou vybraná porovnávání, ale i ta, která si zvolili ostatní rozhodčí. Každý hodnotí umístěním soutěžících od nejlepšího po nejhoršího. Přičemž dvěma nebo dokonce více sportovcům nesmí přidělit totéž umístění. Následně se jedno nejvyšší a jedno nejnižší pořadí škrtají (u pěti rozhodčích), případně dvě nejvyšší a dvě nejnižší (u sedmi a více rozhodčích) a zbývající pořadí se sčítají. Do finále postupuje vždy 6 soutěžících, kteří měli nejnižší součty.

Ve finále nejdříve předvádějí soutěžící jednotlivě svou volnou sestavu s hudebním doprovodem dle vlastního výběru a představí se také společně při předepsaných postojích. Navazuje společné „volné pózování“ (tzv. posedown) v trvání 1 minuty (není hodnoceno). A probíhá hodnocení stejným způsobem jako v semifinále. Umístění v semifinále i finále se sčítají a soutěžící s celkovým nejnižším součtem se umísťuje na celkovém prvním místě. (Černý, Fořt, 1993)

### **2.6.1 Povinnosti rozhodčích**

Povinností rozhodčího je potvrzení účasti na soutěži ve stanoveném termínu. Pokud se nemůže soutěže zúčastnit, je povinen tuto skutečnost neprodleně oznámit předsedovi STK SKFČR a ten deleguje na jeho místo jiného rozhodčího. Rozhodčí nesmí v průběhu rozhodování používat mobilní telefon, fotografovat, hovořit s jinými osobami nebo ovlivňovat další rozhodčí v rozhodování. Také nesmí kritizovat ani povzbuzovat žádného ze soutěžících. Oficiální oblečení rozhodčích je složeno z tmavě modrého saka s odznakem rozhodčího, bledě modré nebo bílé košile (halenky u žen), tmavých či šedých kalhot (sukně u žen), vázanky IFBB, tmavých ponožek a černé obuvi. Rozhodčím může být podáváno pouze lehké občerstvení a nealkoholické nápoje. (SKFČR, 2006)

### **3 TRÉNINKOVÝ PLÁN**

V následující kapitole sestavíme základní modelový tréninkový plán, zaměřený na kulturistickou přípravu. Plán jsem cílil na konkrétní soutěž. Jsou v něm zařazena všechna období, kterými kulturista během přípravy prochází, tedy jak fáze odpočinku, přípravy, tak fáze těsně před závodní i samotné závodní období. V plánu jsme zohlednili i otázku stravy, neboť ta je v kulturistice půlkou úspěchu. V tomto je kulturistika odlišná od ostatních sportů, ve kterých strava hraje též svou nezastupitelnou roli, ovšem je možné ji do jisté míry ošidit či upravit dle svého. Pro kulturisty je strava základ, který nemohou žádným způsobem obejít. Toto platí zvláště v období před soutěží, kdy je jídelníček naprosto striktní a nelze jej ani v nejmenším porušit, pakliže závodník nechce pokazit svou celoroční práci prostým faktem nedostatečného vyrýsování, které je pro soutěž nezbytně nutné. Kulturistické rýsování je velmi náročný proces, který bez dokonale promyšleného jídelníčku nelze uskutečnit v plné míře. (Fořt, 2001)

#### **3.1 Obecná specifika kulturistického tréninku**

Obecně lze říci, že v kulturistickém tréninku jde především o rozvoj svalové síly a svalové hmoty. K tomu abychom dosáhli co nejlepších výsledků, je třeba tréninkový plán neustále měnit. Je důležité využívat nejrůznější tréninkové metody, měnit počet opakování i intenzitu tréninku, hmotnost zátěže atd. Dále je nezbytné dbát na optimální životosprávu, dostatek kvalitního odpočinku atd. Při práci s vysokou zátěží je také nutná zásada kvalitní dopomoci. (Tlapák, 2010)

### 3.1.1 Základní pojmy

Svalová skupina - termín označující skupinu svalů provádějící tentýž pohyb.

Cvik – je pohyb zaměřený tréninkově určitou svalovou skupinu nebo dokonce pouze jeden sval. Izolace jednoho svalu je však při cvičení téměř nedosažitelná, vždy se v určité míře do pohybu zapojují další svaly. Hovoříme tedy o cviku zaměřeném na jednu svalovou skupinu.

Opakování - jedno provedení cviku. Skládá se ze dvou fází. Pracovní, zde se jedná nejčastěji o zvednutí zátěže, a uvolňovací fáze, která většinou znamená spuštění zátěže. Do jednoho opakování tedy počítáme spojení koncentrického a excentrického pohybu.

Série - několik opakování téhož cviku, provedených bez přestávky. Přestávka pak od sebe odděluje jednotlivé série.

Supersérie - jsou dva cviky na tutéž svalovou skupinu spojené do jednoho cvičení bez přestávky. Při spojení dvou cviků na nespolupracující svalové skupiny (antagonisty) můžeme použít název kombinace. Spojíme-li cviky tři, pak hovoříme o trojsérii. Při spojení více než tří cviků na stejnou svalovou skupinu odcvičených bez přestávky, mluvíme o tzv. gigantické neboli obří sérii.

Přestávka - časová prodleva mezi jednotlivými sériemi. Umožňuje doplnit v procvičované svalové skupině část energie, která byla v předešlé sérii vyčerpána.

Kruhový trénink - nám označuje trénink, při kterém spojíme více cviků na různé svalové skupiny bez přestávky.

Trénink (lekce, tréninková jednotka) - je pohybová činnost zahrnutá do jedné návštěvy tělocvičny (posilovny).

Cvičební plán - návod obsahující návrh průběhu tréninku od rozcvičení až po závěrečné protažení, tzv. strečink. Obsahuje seznam a pořadí cviků, dále počet sérií a opakování. Zde je nejčastěji používán zápis: cvik, počet sérií x počet opakování. Např. sedy-lehy 3 x 20, tedy cvičení po třech sériích a dvaceti opakováních.

Zdvih – termín pro zdvihání činky svislým či po oblouku vedeným pohybem, z dolní (spodní) úvratě do horní.

Tlak - má charakteristickou dráhu pohybu směrem od těla, možnost použití větší váhy a používá se u všech tlakových cviků ať už s velkou činkou, s jednoručkami či na strojích.

Přetrénovanost - vykazuje více příznaků jako např. předčasná únava svalstva při malém zatížení, velmi časté svalové křeče, snížená koordinace svalů (vnitrosvalová), častá zranění (natržení svalu, šlachy, případně zánět šlach), chybějící motivace a vůle, poruchy koncentrace či spánku, nedostatečná schopnost odpočinku a regenerace, neobvyklý klidový puls se změnami dýchání. (Miessner, 2004)

Přítah - označuje řadu cviků většinou na záda nebo ramena atd., při nichž místo úchopu přibližujeme k tělu.

Superkompenzace - zatěžováním svalů při tréninku dochází k rozpadu složitějších látek na látky jednodušší (katabolismus) a dochází ke spotřebovávání energie. Tyto energetické zásoby ve svalech jsou uloženy ve formě polysacharidu neboli také svalového škrobu. Jedná se o glykogen a fosforylované sloučeniny (adenosintrifosfát = ATP a kreatinfosfát = CP), tréninkem dochází k jejich spotřebovávání ze svalů a později i z dalších zásobáren. Štěpí se však a spotřebovávají i látky stavební, tedy hlavně svalové bílkoviny. V době odpočinku po tréninkové zátěži se tyto stavební a energetické látky do svalů a dalších zásobáren vracejí. Podle teorie superkompenzace dochází i k převýšení prvotní zásoby těchto látek, čímž se organismus připravuje vytvářením dostatečných zásob na opětovnou zátěž. V této fázi dochází k opačnému procesu, ke skládání složitějších látek z jednodušších, procesu zvanému anabolismus. (Tlapák, 2010)

Návratový čas - doba ihned po tréninku před doplněním látek v organismu, tedy než nastane superkompenzace. Energetické zdroje jako je adenosintrifosfát a kreatinfosfát začínají superkompenzovat ve vteřinách, glykogen pak v minutách až v hodinách a látky stavební jako svalové bílkoviny v hodinách až dnech. Návratový čas je ovlivnitelný vnějšími vlivy a zároveň fyzickými vlastnostmi jedince. Kratší tedy bude u mladších či lehčích jedinců. Některé práce (Tlapák, 1993) také ukazují, že návratový čas je ovlivněn i

temperamentem tj, že kratší je u sangviniků a cholericů. Hattfield, (1985) poukazuje na to, že při procvičení menších svalových skupin je návratový čas kratší než u procvičování větších svalů. Z toho vyplývá, že delší návratový čas mají jedinci s temperamentem flegmatickým či melancholickým a jedinci vyšší hmotnosti a také starší sportovci. Dalšími vlivy, které ovlivňují délku návratového času, v tomto případě návratový čas prodlužují, jsou např. silový trénink, dále také nedostatek spánku, nízký příjem tekutin, příjem alkoholu, vysoká konzumace tuků, ale i bílkovin ve stravě a vliv má i kupříkladu špatná nálada. Naopak zkrácení návratového času ovlivňuje příjem především jednoduchých sacharidů po tréninku a příjem vitamínů a minerálů. Koupele, masáže, sauna nebo i příjem anabolických látek pak jsou na zkrácení návratového času přímo zaměřeny. (Tlapák, 2010)

Pro řadu strojů či cviků pak používáme názvy většinou přejaté z angličtiny či latiny (Tlapák, 2010):

Tabulka č. 6

Legpress	Tlak nohama v lehu na zádech.
Nautilus	Stroj k procvičení bicepsů.
Peck deck	Neboli Butterfly, stroj na prsní svaly.
Hack dřep	Stroj na provedení izolovaného dřepu.
Sisy dřepy	Také možno jako Římská lavička, izolované cvičení quadricepsu.
Delt deck	Stroj na procvičení ramen
Multipress	Zařízení umožňující pohyb s velkou činkou ve svodidlech
Empire	Umožňuje cvičení ve vzporu či ve visu.
Bench press	Tlak v lehu na lavici.
Adduktor	Stroj na unožování.
Abduktor	Stroj na roznožování.
Gluteus	Stroj umožňující izolované posilování hýžd'ových svalů.



### 3.1.2 Tréninková příprava

V průběhu tréninkové přípravy je nutné zařazovat a kombinovat nejrůznější techniky a plány. Je nutné tělo „šokovat“ narušením homeostázy (tedy vnitřního prostředí), aby byl organismus nucen se adaptovat. Tímto podpoříme svalový nárůst. (Černý, Čížek, 1992/3)

V tréninku je potřeba dodržet následující:

- optimální poměr zátěže a odpočinku
- využívat možnost zvyšující se zátěže
- princip opakování

Zde se jedná o princip superkompenzace.

Princip navyšování zátěže se používá, aby měl organismus čas se narůstající zátěži v tréninku přizpůsobit a nedocházelo k poškození vazů, šlach a kloubů. Doporučuje se postupné zvyšování zátěže v následujícím pořadí. Zvýšení počtu tréninků až na každodenní trénink a dále pak zvýšení počtu prováděných cviků či počtu sérií v tréninkové jednotce. Při cvičení bychom neměli opakovat stále stejné cviky, tyto bychom měli kombinovat, čímž můžeme dosáhnout všestrannějšího rozvoje svalstva. (Grosser, Ehlenz, Griebel, Zimmerman, 1999)

V tréninku je také důležité věnovat pozornost strečinku, tj. důkladnému protažení svalů. Strečinkem předcházíme úrazům a je také vhodnou prevencí častých zdravotních potíží, jako jsou různé bolesti například při natažení svalu. Dále zvyšuje schopnost svalů snášet zvýšenou zátěž, zlepšuje pružnost svalů a v neposlední řadě přispívá k celkové lepší regeneraci svalů po zátěži, čímž nepřímo ovlivňuje celkovou výkonnost sportovce. Strečink může provádět každý bez ohledu na věk, ohebnost či fyzickou zdatnost.

Celkově má protahování vliv na:

- délku svalů
- udržování tělesné kondice
- předchází zraněním
- zmírňuje a uvolňuje svalové napětí
- zlepšuje elasticitu svalů a pohyblivost kloubů

- má vliv na správné držení těla a jeho správnou funkci
- učí koncentraci a správnému vnímání vlastního těla tzv. sebepoznávání

Strečink provádíme pouze plynulým pohybem a nevynucujeme extrémní polohy, aby nedošlo k poškození svalu. Soustředíme se na prováděné pohyby, jejich koordinaci a uvolněné dýchání. Neprovádíme švihové pohyby ani pružení. Jdeme jen do fáze mírného napětí a vydržíme po dobu 10 až 30 sekund. Po krátkém uvolnění pokračujeme stejným způsobem. (Medek, Dědičová, 1988)

Cvičení a posilování na míči:

Kulturisté, ale konečně i lidé posilující rekreačně, jejichž cílem je nárůst svalového objemu a celkové zlepšení vzhledu, mohou také používat jako vhodnou variantu cvičení posilování na míči. Tím lépe propojí pohybový řetězec a cvičení jim může vylepšit komunikaci svalů a kloubů, což přispívá k celkově lepšímu výkonu při vzpírání nebo pózování. Tento druh posilování jim také může pomoci při silových úrovních tréninku tím, že se zlepší jejich nervové cesty. Sportovci v objemovém tréninku s velkou zátěží mohou využívat posilování na míči k zlepšení stability, celkovému zpevnování vnitřního svalového systému a k zajištění vysoké svalové aktivity těsně před těžkým stabilním zvedáním zátěže. Stejně tak je vhodné toto cvičení zařadit ihned po tréninku k procvičení svalové koordinace při únavě. (Goldenberg, Twist, 2008)

### 3.1.3 Vliv kulturistického tréninku na pohybový aparát

**Svaly** – kulturistika působí na různé svalové skupiny za účelem nárůstu svalové hmoty, tzv. hypertrofie. Tréninkem můžeme tedy záměrně odstranit různé svalové dysbalance vzniklé v průběhu života špatným například jednostranným zatížením. Tréninkem posílíme oslabené svalové skupiny a tím je možno odstranit bolesti, které jsou způsobeny nedostatečnou svalovou funkcí. Dokážeme touto cestou také změnit poměr svalové a tukové tkáně v celkové tělesné hmotnosti člověka.

**Kosti** – při silovém tréninku stěna kostí zesiluje a zvyšuje se pevnost kostí. Tím zabraňujeme osteoporóze (řidnutí kostí) ve vyšším věku.

**Klouby** – správná funkce svalů pomáhá předcházet také zranění kloubů. Dále již výše zmíněné zabraňování osteoporózy a artrotických změn v kloubech. (Černý, Čížek, 1992/3)

### **3.1.4 Rozdělení roční přípravy**

V základě rozdělujeme tréninkový rok na následující období:

- Přechodné období po soutěži
- Období přípravné
- Období hlavní neboli soutěžní (Tlapák, 2010)

### **3.1.5 Závěrečná příprava k soutěži**

- psychologická příprava
- fyziologická příprava

10 dní před soutěží vynecháme kvadriceps, těžké dřepy a jedeme jen kolo (běh se nedoporučuje kvůli otřesům).

5 dní před soutěží vynecháme záda a hamstringy.

4 dny před soutěží vynecháme prsa.

3 dny před soutěží přestáváme cvičit ramena, ruce, břicho a lýtka.

2 dny před soutěží již netrénujeme vůbec

- výživová oblast

### 3.1.5.1. Výživa před soutěží

- bílkoviny - 10 dní před soutěží se zvyšuje příjem na 2g/kg do třetího dne (včetně) druhý den před pak snižujeme na 1g/kg.
- sacharidy – podle somatotypu jedince snižujeme následovně:  
endomorf 10 dní před soutěží na 1g denně  
mezomorf 7 dní před soutěží na 1,5g denně  
ektomorf 3 dny před soutěží na 2g denně

Dále pak:

Tabulka č. 7

	3 dny před	2 dny před	1 den před
Endomorf	3g denně	5g denně	7g denně
Mezomorf	4g denně	6g denně	8g denně
Ektomorf	5g denně	7g denně	9g denně

Nejlépe rýže. Den před pouze rýžové chlebičky.

**Pitný režim:** pijeme čistou vodu

- 10 dní před soutěží se začínáme přepíjet, tj. zvýšíme příjem až o polovinu.
- 3 dny před soutěží se vracíme na „normální“ příjem tekutin.
- 2 dny před soutěží u jedinců do 80kg snižujeme na 1l tekutin denně, u jedinců nad 80kg snižujeme na 1,5l tekutin denně.
- 1 den před 0,5l tekutin přijímají vážící do 80kg, do 0,75l jedinci do 100kg a do 1l tekutin jedinci vážící více jak 100kg.

**Solení:** při vyšším příjmu tekutin solíme více.

**Stravní doplňky:**

Vitamín C

Potassium Orotate

Glukonate Trinlab

Cardilan, Draslík + Hořčík – pouze na předpis:

- 10 dní před soutěží 1 tableta Draslíku ráno
- 3 dny před – 3 x denně 1 tableta
- 2 dny před – do 80kg 2-1-2, nad 80kg 3 x denně 2 tablety
- 1 den před – do 80kg 3-2-3, nad 80kg 3x denně 3 tablety

Vitamín C pro zvýšení imunity se zvyšuje dávka:

- dny před z 1g denně na 3g
- 2 dny před na 4g denně
- 1 den před soutěží na 5g denně

1 den před soutěží se večer doporučuje dobrá večeře, tj. grilované maso nebo tatarský biftek, nesmí se však solit! Možno olivový olej, vše na polosucho. Možno 2dcl červeného vína, u větších mužů 3dcl pro odstranění vazokontrakce a následné uvolnění.

V den soutěže každé 3 hodiny tableta Cardila. Na hlad je možno si dát například rýžový chlebiček s banánem. Popít pouze aby nebylo sucho v ústech. K pití je možná Cola Light

mladšího data a dále zelený nebo ovocný čaj. V den závodu také možná káva, jinak není vhodná. (Černý, Fořt, 1993)

### **3.2 Obecná specifika stavby tréninkového plánu**

Zde bychom měli zdůraznit, že požadavky na trénink pro budování svalové síly nejsou totožné s požadavky na trénink při budování svalového objemu. Pomalu zvedaná a hlavně bržděná zátěž je vhodná pro trénink objemový. Při tréninku silovém je naopak důležité rychlé zapojení svalu, pro dosažení rychlé svalové kontrakce. (Černý, Fořt, 1993)

### **3.3 Návrh celoročního tréninkového plánu**

Plán byl vytvořen s konkrétním cílem, kterým je jeden z následujících závodů, kterých se hodlá cvičící zúčastnit:

Mistrovství České republiky mužů, žen a párů 08.-09.05. 2010 Jihlava

Mistrovství Čech mužů a žen 01.05. 2010 Hrádek nad Nisou

**Přechodná fáze:** (po závodech v květnu) od května do konce července

Tato fáze následuje bezprostředně po závodech. V této fázi přecházíme postupně z maximální zátěže na nižší zátěž. (Pokud bychom vypustili trénink úplně, tělo by po náročné přípravě na předchozí soutěž začalo okamžitě ukládat tuky a zadržovat vodu. V tomto období je zvýšené riziko infarktu a mrtvice. Tělo rychleji váže vápník a cholesterol.)  
Trénink 3x týdně, doplněný plaváním, během a pod. po dobu 3 týdnů.

Poté je nutný odpočinek po dobu 1 až 2 měsíců pro možnost regenerace do té doby přetížených svalů, vazů, šlach a kloubů. Zařadíme například plavání, kolo, kolečkové brusle, turistiku a podobné pohybové aktivity.

Po dobu posledních dvou týdnů zahajujeme opět trénink s vahou kolem 50% maxima s počtem 12-15 opakování, u svalových skupin se zvláštním režimem až 20 opakování. Jednofázový trénink doplnit kolem, během či plaváním.

**Přípravné období:** (od srpna do března)

Zahajujeme silovým tréninkem s dobou platnosti 5 týdnů, poté následuje objemový trénink. S tím, že na 1-2 objemové tréninky připadá 1 trénink silový.

**Hlavní období:** (březen a duben)

Zvyšujeme intenzitu tréninku, např. vícenásobný sériemi, izolovanými cviky, rozfázovanými cviky (velká 21), dvoufázovým tréninkem, dále cvičením 5-6 dní v týdnu atd.. Příjem energií je nižší než výdej. Toto období končí soutěží, na kterou se připravujeme.

### 3.3.1 Příklad rozpisu objemového a rýsovacího tréninku

Trénink Pondělí		tabulka č. 8	
Část těla	Cvik	Série	Opakování
Hrudník (prsa)	Benchpress	3	8-10
Hrudník (prsa)	Tlaky s jednoruč. Na šikmé lavici	4	8
Hrudník (prsa)	Peck Deck	3	10
Ramena	Arnoldův Tlak	3	10
Ramena	Tlaky s jednoruč. v sedě	3	8
Ramena + Trapéz	Přítahy EZ činky k bradě	2	10
Biceps	Bicepsové zdvihy s osou	3	8-10
Biceps	Jednoručky v sedě s fixací zad	3	8
Břicho	Zvedání kolen ve svisu čelně	2	15 - maximum
Břicho	Leh sedy vleže hlavou dolů	3	25 - maximum
Břicho	Zkracovačky	3	30 - maximum

**Trénink Středa**

tabulka č.9

<b>Část těla</b>	<b>Cvik</b>	<b>Série</b>	<b>Opakování</b>
<b>Záda</b>	Přítahy na hrazdě s širokým úchopem	3	8-10
<b>Záda</b>	Veslování s činkou v předklonu nadhmatem	3	8-10
<b>Záda</b>	Hyperextenze (vlastní váha)	3	Maximum
<b>Triceps</b>	Kliky na bradlech	3	Maximum
<b>Triceps</b>	Francouzský tlak	3	8-10
<b>Triceps</b>	Stahování kladky s provazem, tyčí	3	10
<b>Břicho</b>	Sedy lehy s rotací trupu	4	Maximum
<b>Břicho</b>	Zvedání kolen ve svisu do stran	2	Maximum

**Trénink Pátek**

tabulka č. 10

<b>Část těla</b>	<b>Cvik</b>	<b>Série</b>	<b>Opakování</b>
<b>Stehna</b>	Dřepy s činkou	3	8
<b>Stehna</b>	Legpress	3	8
<b>Stehna</b>	Předkopávání na přístroji	3	10
<b>Stehna</b>	Zakopávání na přístroji	3	8-10
<b>Lýtka</b>	Výpony na přístroji v sedě	3	15
<b>Lýtka</b>	Výpony v stoji na multipressu	3	15
<b>Předloktí</b>	Flexe zápěstí s osou	3	15
<b>Předloktí</b>	Extenze zápěstí s osou	3	15

Pro objemový trénink volíme 75 - 85 % zátěže po 8 – 10 opakování

**Trénink Pondělí**

tabulka č. 11

<b>Část těla</b>	<b>Cvik</b>	<b>Série</b>	<b>Opakování</b>
<b>Stehna</b>	Dřepy + výpady	4	15
<b>Stehna</b>	Legpress	3	15 - 20
<b>Stehna</b>	Předkopávání na přístroji	4	15 - 20
<b>Stehna</b>	Zakopávání na přístroji	4	15 - 20
<b>Lýtka</b>	Výpony na přístroji v sedě	4	15 - 30
<b>Lýtka</b>	Výpony v stoji na multipressu	4	15 - 30
<b>Předloktí</b>	Flexe zápěstí s osou	3	20
<b>Předloktí</b>	Extenze zápěstí s osou	3	20



**Trénink Středa**

tabulka č. 12

<b>Hrudník (prsa)</b>	Benchpress	3	8-10
<b>Hrudník (prsa)</b>	Tlaky s jednoruč. Na šikmé lavici	4	8
<b>Hrudník (prsa)</b>	Peck Deck	3	10
<b>Triceps</b>	Kliky na bradlech	4	Maximum
<b>Triceps</b>	Stahování kladky s provazem, tyčí	5	15 - 20
<b>Triceps</b>	Francouzský tlak s jednoruč. za hlavu	3	15
<b>Břicho</b>	Zkracovačky pomocí stahování kladky	3	15-20
<b>Břicho</b>	Svíčka	4	20

**Trénink Pátek**

tabulka č. 13

<b>Část těla</b>	<b>Cvik</b>	<b>Série</b>	<b>Opakování</b>
<b>Záda</b>	Přítahy na hrazdě s širokým úchopem, nebo stahování kladky za hlavu	4	15 - 20
<b>Záda</b>	Veslování s činkou v předklonu nadhmatem	3	15 - 20
<b>Záda</b>	Hyperextenze (vlastní váha)	4-5	Maximum
<b>Biceps</b>	Bicepsový zdvih s EZ činkou ve stoje	4	15
<b>Biceps</b>	Bicepsový zdvih s jednoruč. střídavě	4	15
<b>Biceps</b>	Dolní kladka (s provazem, nebo tyčí)	3	15-20
<b>Břicho</b>	Sedy lehy s rotací trupu	4	Maximum
<b>Břicho</b>	Zkracovačky do strany	4	Maximum
<b>Břicho</b>	Metronomy	3	Maximum

Pro rýsovací trénink volíme 50 - 75 % zátěže po 15 – 20 opakování

Co nám tedy z výše uvedeného vyplývá? Kulturistika ano či ne? Závěr si musí každý udělat sám a ať se přikloní na tu či ono stranu, jedno je jisté, vrcholová sportovní kulturistika není sportem pro každého. Během práce jsem se setkal s lidmi, kteří kulturistikou doslova žijí a při diskuzích například o výživě či tréninku je jasné, že takovou sebekázeň a sebezapření si v sobě nese jen málokdo z nás. Asi z toho i vyplývá skutečnost, proč kulturisté ve vrcholné formě setrvávají poměrně dlouhou dobu. Pokud se někdo dostane na pomyslný vrchol, bývá těžké ho z něj sesadit, neboť dotyčný pro věc udělal doslova vše co bylo v jeho silách, prokázal obrovské úsilí, sebezapření a vytrvalost a s těmito vlastnostmi je dostatečně silným a způsobilým, aby si své místo uhájil. Pokusil jsem se ve své práci shrnout veškeré, dle našeho názoru důležité, poznatky, neboť ucelená odborná práce tohoto charakteru na dané téma do dnešního dne nebyla sepsána.

Na základě diskusí s lidmi z našeho okolí a s lidmi z posiloven, jsem zjistil, že pouhý zlomek široké veřejnosti ví o kulturistice něco víc. Připadalo mi tedy víc než důležité a užitečné, pojmut práci stylem, kterým byla pojata. Tedy začít souhrnem historie, kdy v podstatě jde o poměrně známá fakta, avšak s kulturistikou by si je spojilo jen pár lidí. Pokud bychom se dál chtěli bavit na toto téma a být prospěšní, bylo nutné zařadit pár pojmů z názvosloví kulturistiky a sportu obecně. Je také velká škoda, že ač máme v České republice poměrně solidní základnu a dostatečné množství zajímavých osobností, jen málokterá z nich je alespoň trochu známější osobou ve smyslu obecném. Kulturisté v ČR se obecně těší zájmu úzké skupiny vyhraněných jedinců, ovšem široká veřejnost s jejich úspěchy většinou seznámena není.

Stejně tak se ukázalo jako zásadní vysvětlit základní soutěžní kategorie a pravidla, konkrétně tedy osvětlit systém pózovacích figur a fungování sestav. Takřka nikdo, koho jsem oslovil z laické veřejnosti, netušil, jak vlastně kulturistická soutěž přesně probíhá. Taktéž málokdo znal typy pózovacích figur a k čemu která slouží. Tyto znalosti přitom považujeme za stěžejní, pakliže chceme sledovat kulturistické závody, neboť sledování a hodnocení závodníků není jen o celkovém dojmu, nýbrž o drobnostech, jednotlivinách, o studiu každého jednotlivého svalu. A pakliže nevíme, která póza slouží pro předvedení

kterého svalu, těžko se pak budeme v soutěži dobře orientovat a náš zážitek z ní bude tak do jisté míry omezený.

Dalším poměrně zajímavým úkolem bylo dopátrat se termínů kulturistických soutěží u nás. Jejich propagace je téměř nulová a tak mi hledání zabralo nezvykle hodně času. Na základě vlastní zkušenosti tedy soudím, že v tomto bodě má česká kulturistika velké rezervy a je to velká škoda. Samotná federace si tak snižuje počet nových zájemců o tento sport a to jak z řad fanoušků, sponzorů, tak amatérsky či profesionálně praktikujících sportovců. Přitom, jako každý sport, i kulturistika potřebuje co nejširší základnu členů, aby se mohla úspěšně rozvíjet a byla úspěšná na mezinárodním soutěžním poli. Všechny informace o soutěžích byly získány na stránkách Federace pro kulturistiku a fitness ČR.

Návrh ročního tréninkového plánu a ukázkové silové a rýsovací tréninky jsou vlastní tvorbou. Dal jsem si za úkol připravit vrcholového kulturistu na soutěžní období. Na základě studia odborné literatury, diskusí s odborníky z řad trenérů i aktivních sportovců a s přihlédnutím k vlastním sportovním zkušenostem, jsem postavil dva tréninkové plány. Jedná se o trénink silový a rýsovací. Oba jsou rozepsány do tří dnů a vztahují se na jeden týden. Oba tyto druhy tréninku jsou pro kulturistu důležité a nezastupitelné a je proto nutné je před soutěží zařadit. Systém je takový, že na začátek tréninku je vždy postaven nejnáročnější cvik ze série na danou svalovou skupinu. Je to proto, abychom byli schopni celý trénink správně odcvičit, aniž bychom se před nejtěžším cvikem vyčerpali. Jen tak jsme schopni využít potenciál celého tréninku a potenciál sportovce samotného. Na toto jsem kladl velký důraz při přípravě tréninkových plánů. Při tréninku nejde jen o aktuální výkon, ale též o zdraví sportovce a kvalitu jeho výkonů do budoucna. Při dlouhodobější spolupráci s konkrétním sportovcem bych zohlednil další řadu faktorů, jako je životospráva, spánek, odpočinek, regenerace, fyzické předpoklady, věk, pohlaví atd. Toto všechno bych musel zařadit do tvorby kompletního ročního tréninkového programu. Ovšem takový program se vždy tvoří rok dopředu pouze rámcově. Jednotlivé mikrocykly se přirozeně upravují podle aktuální situace, podle stavu, ve kterém se sportovec nachází.

Pevně doufám, že práce splnila své cíle a bude přínosem pro případné čtenáře, ať už z řad laických příznivců či profesionálních sportovců. Domnívám se, že s ohledem na omezený rozsah práce, jsem využil její potenciál maximálním způsobem.

## 5 ZÁVĚR

Práce si na svém začátku dala za úkol být souhrnem základních informací z prostředí kulturistiky. Pojednal jsem o řadě záležitostí - historie, osobnosti domácí i zahraniční, systém dělení soutěží, náplň soutěží s důrazem na pózování, jehož přesný systém se ukázal laické veřejnosti, se kterou jsem měl možnost hovořit, jako neznámý. V druhé části práce jsem zařadil otázky z oblasti samotného kulturistického tréninku, tedy obecné charakteristiky stavby tréninku, výživa před soutěží a nakonec samotný návrh ročního tréninkového plánu.

Během zkoumání jsem se utvrdil v názoru, že kulturistika je nesmírně specifickým a náročným sportem a to jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Předzávodní období je absolutně zátěžové na tělo i mysl. Sportovec se dostává na hranici poškození fyzického zdraví, kdy zbavuje tělo veškerého tuku, v závěru i vody. Zároveň je podroben psychickému tlaku spojenému s krajně omezeným jídelníčkem, kdy je nucen značným způsobem omezit stravu a zároveň setrvat v aktivním tréninku. Vrcholová závodní kulturistika rozhodně není sportem pro každého. Vyžaduje naprosté nasazení, koncentraci, velkou dávku sebezapření, schopnost vyrovnat se z bolestí i neúspěchy a v neposlední řadě si žádá velmi silnou vůli jedince.

Jistou komplikací při tvorbě práce byl nedostatek relevantní literatury, zvláště z oblasti kineziologie. Taktéž náročné bylo zjistit jakékoliv informace o osobnostech současné kulturistiky ve světě.

V závěru práce jsme navrhli roční tréninkový plán, kterým jsme celou práci uzavřeli. Plán jsme postavili samostatně, na základě odborné literatury, konzultací s odborníky a za využití vlastních zkušeností.

Práce se dle našeho názoru může stát zajímavou jak pro profesionály, tak pro laiky. Práce je průřezová, postihuje množství oblastí, její zpracování je v tomto poměrně ojedinelé, což považujeme za její velký přínos.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

*Anabolismus*. [online] 2010 [cit. 2010-10-04] Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Anabolismus>

CLARKOVÁ, N. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. Praha : GRADA, 2000, 272s. ISBN 80-247-9047-5

ČERNÝ, Z., ČÍŽEK, M., FOŘT, PELECH, P., TLAPÁK, P., ROŠTÍNSKÝ, J., *Kulturistika od A do Z 1. díl*. Zlín : AGENTURA Zlín CnS, 1992/3, 114s.

ČERNÝ, Z., FOŘT, P., SUCHÁNKOVÁ, L., ROŠTÍNSKÝ, J., TLAPÁK, P., URÍČEK, P. *Kulturistika od A do Z 2. díl*. Zlín : AGENTURA Zlín CnS, 1993, 111s.

FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. Pardubice : Ivan Rudzinskyj, 2001, 190s. ISBN 80-86462-02-1

GOLDENBERG, L., TWIST, P. *Posilování na míči*. Brno : Computer Press, a.s., 2008, 295s. ISBN 978-80-251-2097-2

GROSSER, M., EHLENZ, H., GRIEBL, R., ZIMMERMANN, E. *Trénujeme svaly*. České Budějovice : KOPP, 2004, 126s. ISBN 80-7232-065-3

*IFBB*. [online] 2010 [cit. 2010-10-04] Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/IFBB>

*Katabolismus*. [online] 2010 [cit. 2010-13-04] Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Katabolismus>

MEDEK, V., DĚDIČOVÁ, V. *Protahovací cvičení v kulturistice*. Praha : ČO ČSTV Sportpropag, 1988, 57s.

MIESSNER, W. *Posilování ve fitness*. České Budějovice : KOPP, 2004, 128s. ISBN 80-7232-214-1

*Pravidla IFBB*. [online] 2010 [cit. 2010-12-04] Dostupné z: [www.skfcr.cz](http://www.skfcr.cz)

RUDZINSKYJ, I., *Ptejte se, odpovím přímo!*. Pardubice : Ivan Rudzinskyj, 2001, ISBN 80-86462-03-X

SMEJKAL J., RUDZINSKYJ, I. *Album kulturistů*. Pardubice : Ivan Rudzinskyj, Svět kulturistiky, 1999, 60s. ISBN 80-902589-6-4

*SKFČR*. [online] 2006 / 2010 [cit. 2010-13-04] Dostupné z: [www.skfcr.cz](http://www.skfcr.cz)

THORNE G., EMBLETON P. *Encyklopedie kulturistiky. (Vše co potřebujete vědět o budování svalů od A-Z!)*, Pardubice: Ivan Rudzinskyj, Svět kulturistiky, 1998, 639s. ISBN 80-902589-05

TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha : ARSCI, 2010, 264s. ISBN 978-80-7420-001-4

## **RESUMÉ**

Úkolem práce bylo vypracovat průřezový souhrn informací o kulturistice. Práce tak pojednává o historii, významných osobnostech domácí i zahraniční scény, o systému soutěží, o pózování, tedy kulturistických sestavách, o specifikách tréninku samotného, výživu nevyjímaje a je zakončena osobně vypracovaným návrhem ročního tréninkového plánu. Práce byla vypracována na základě studia odborné literatury, diskusí s odborníky a za využití vlastních sportovních zkušeností. S menšími problémy jsme se setkali při vyhledávání relevantní literatury, kdy v některých oborech zkoumání nebylo jednoduché dohledat potřebné texty. Vytyčený úkol v rámci svého rozsahu práce dle našeho mínění splňuje a její přínos je zjevný. Může být přínosnou jak pro širokou laickou veřejnost, tak pro profesionální sportovce zabývající se kulturistikou. Práce lze považovat za stručný úvod do studia kulturistiky, který může posléze vzbudit zájem čtenáře a dovést jej k detailnějšímu studiu dané problematiky.

## **SUMMARY**

The task of this work was to develop cross-sectional summary of information about bodybuilding. The paper discusses the history, personality of national and international scenes, the system of competition, the posturing, a bodybuilding formations, the specifics of the training itself, including the food and ends with personally prepared project of the annual training plan. Work was developed through study of literature, discussions with experts and using own sports experiences. We encountered with small problems when searching for relevant literature, which in some aspects of examination was not easy to find. Under scope of the work was identified target, in our opinion, got and the benefits of the work are obvious. Work may be beneficial for the general lay public as well as for professional athletes involved in bodybuilding. Work can be considered as a brief introduction to the study of bodybuilding, which may eventually attract the reader's interest and bring it to a more detailed study of the issue.